

# ほけんだより

2025年6月10日  
町田市立町田第一中学校  
保健室

## 体育祭お疲れさまでした！疲れはとれたでしょうか。

6月に入りました。曇りや雨の日が多いこの時季には、「梅雨寒」といって、予想外に気温が下がることがあります。一方、雨上がりの晴れ間には一気に暑くなることもあります。半袖のワイシャツ・ポロシャツ、寒いときにはベストを着用するなどしてその日・そのときの天候(気温・湿度)や行動予定に合わせ、服装も調節していきましょう。また、汗をかく機会も増えてきました。6月も体調に気を付けながら、過ごしていきましょう。

## 梅雨時も健康で過ごすために

### 食中毒に注意



予防の基本は手洗い。食事の前には石けんをつけ泡立てて洗い、清潔なタオルでふく。

### 熱中症に注意



湿度の高い梅雨時は要注意。体育館で運動をするときには窓や扉は開け、無理はしない。

### 事故やケガに注意



傘で視界が悪くなりがち。歩きスマホは絶対にNG。足下が滑りやすくなっているので気をつける。

## 本格的な夏がくる前に、暑熱順化のすすめ

毎日少しずつ1～2週間つづけると、からだ暑さに慣れてきます。



ウォーキングや軽いランニングなどの運動をして汗をかく。



お風呂はシャワーで済ませず汗をかくまで湯船につかる。



汗をかいたら十分な水分と適度な塩分を補給する。

## ★眼科検診・・・眼科医 北村先生による検診

@日時 ・6/12(木)9:00～ 全学年

@目的 ・目や目の周りに病気や異常がないかを調べます。

### @検診時の注意事項

- ①前髪が長い人は、目が見える様にピン等で留める
- ②検診時、眼鏡の人は外す。コンタクトの人は着用したままでよい。
- ③移動中や待機中、検診会場内でおしゃべりをしない。

### ◎検診の流れ

- ①名前を呼ばれた時は返事をする。自分の前の人が欠席の場合は、保健の先生に伝える。
- ②検診時、下まぶたを自分で下に下げる。  
\*眼鏡使用者は眼鏡を外す。コンタクト使用者は外さなくてよい。  
\*感染状況により、マスクを着用して検診を行う場合がある。



## ★脊柱側弯症検診・・・整形外科校医安藤先生による検診

@日時

・6/18(水)9:00～ 前回欠席者、1年4～7組

@目的 ・脊柱に異常がないかを調べます。

## ★歯科(欠席者)検診・・・歯科校医 石川先生による検診

@日時 ・6/20(金)13:00～ 前回欠席者対象

### @検診時の注意事項

- ①歯ブラシを持参し、昼食後に歯磨きをして検診を受ける

### 【保護者の皆様へ ～治療勧告書を配布しました～】

5月末までに行われた健康診断の結果、治療が必要なお子様には治療勧告書を配布いたしました。お子様とご覧いただきかかりつけ医での治療をお願いします。気になること、不明点等ありましたら養護教諭までお知らせください。



## 町田一中保健室の来室状況



### 【5月の記録】

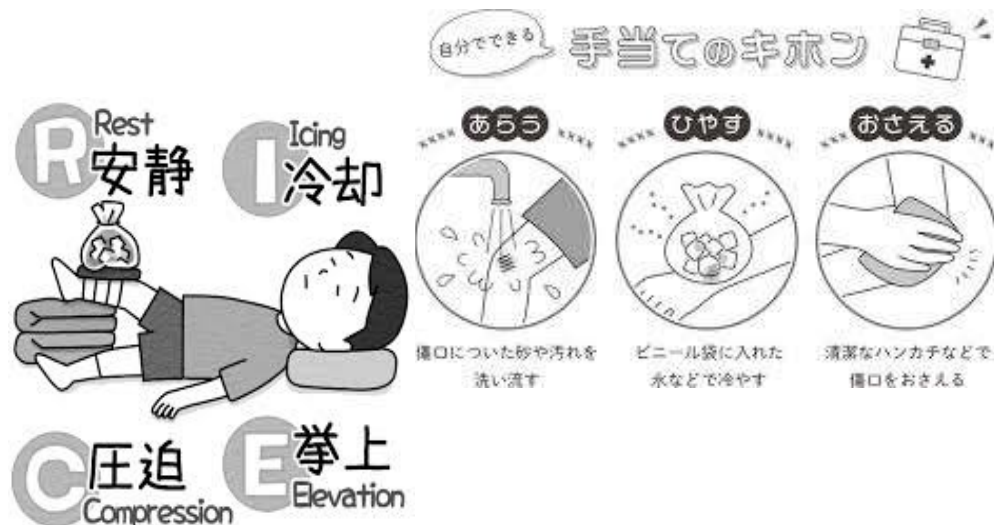
★保健室の利用件数 220件

@体調が悪くて来た人 101人→多かった症状・・・頭痛、腹痛、吐き気

@ケガの手当で来た人 119人→多かったケガ・・・擦り傷、打撲、足の痛み

体調が悪くて来室した人は、朝から体調が悪い人、暑さによる頭痛がある人が多かったです。気温も湿度もあがり熱中症になりやすい時期です。水分補給をこまめに行うこと、睡眠と食事をしっかり摂ることが予防になります。

ケガは体育祭練習で転んで膝、肘を擦く、足や指の痛みを訴える人が多かったです。今月は3年生にとって最後の部活動の大会があります。積み重ねてきたものを発揮できるよう、心と身体の健康を整えましょう！



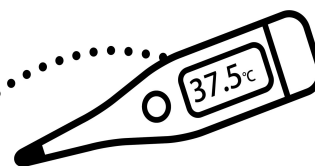
### 毎日の生活に欠かせません

外から帰ったときやトイレの後、ものを食べる前には手を洗いますよね。また、汗や汚れを落とすために、お風呂にはゆったり体を洗ったりします。私たちが健康に過ごすために毎日の生活において欠かせないものです。清潔を心がけることで病気になることを防ぎ、また快適に過ごせます。

### 体の声を聴こう

この頃、体の調子は大丈夫？  
梅雨の時季を快適に過ごすなら、体の声を聴くことが大切です。すると「もっと温かいほうがいいな（→上着で温度調節しよう）」「急に暑くなってきたな（→水分補給をしよう）」など、自分の健康に役立つポイントが見えてくるはず。

若いうちに健康を守るコツを知れば、一生、役に立ちます！



### 保護者の皆様へ

町田市保健所よりみずぼうそう、感染性胃腸炎、A群溶血性連鎖球菌咽頭炎が警報レベルを超えたとの連絡が入りました。伝染性紅斑（りんご病）も警報レベルには達していないものの、ゆるやかに増加傾向です。

百日咳も依然として報告数が多くなっています。こまめな手洗い、咳エチケット、換気等の基本的な感染対策を心がけてください。